

## Рецепты полезного завтрака



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/recepty-poleznogo-zavtraka/>

Какой завтрак самый полезный? На этот вопрос ответили американские ученые. Тщательно изучив данный вопрос, они разработали 10 рецептов самых полезных завтраков.

1. На первом месте оказалась овсяная каша, в которую неплохо добавлять вместо сахара мед или какие-нибудь свежие ягоды или сухофрукты. В такую кашу можно положить также немного орехов. Овсяную кашу можно варить на молоке или воде - кому как нравится.
2. На втором месте - мюсли с молоком. Вместо молока можно использовать йогурт.
3. Полезен омлет из 1 или 2-х яиц с добавлением свежей зелени.
4. На четвертом месте оригинальный завтрак из обычных овсяных хлопьев. Рецепт прост: 2-3 ч. ложки овсяных хлопьев, 100-150 г натурального йогурта и ягоды по вкусу. Все заложить в блендер и взбить до получения однородной массы, в конце добавить 1-2 ч. ложки льняного масла.

5. Фруктовый салат занял пятое место. Делается он так - порежьте на кусочки банан, апельсин, яблоко и т.п. по собственному вкусу. Заправьте салат лимонным соком и 100 г натурального йогурта.

6. Тем, кому нужно с утра подкрепиться, как следует, американцы предложили шестой вариант завтрака. Возьмите цельнозерновой хлеб и сделайте на нем бутерброд: сначала положите лист салата или ломтик свежего огурца, а сверху - кусочек отварной курицы или ломтик сыра.

7. Очень полезно есть на завтрак творог. Его можно перемешать со свежими ягодами или фруктами - будет и вкусно и полезно.

8. Необычайно полезна на завтрак гречневая каша с молоком. Ешьте это блюдо, и ваш организм насытится белком и железом.

9. Любителям экзотики американцы предлагают есть на завтрак салат из авокадо. Рецепт: порезать 1-2 спелых авокадо, добавить 1 отварное яйцо или 2 ст. ложки натертого сыра. Такой салат необязательно заправлять маслом, т.к. авокадо достаточно жирный плод.

10. И, наконец, последний десятый рецепт полезного завтрака готовится из банана, яблок и овсянки. Порезать кусочками 1 банан, половинку яблока, добавить 1 ст. ложку овсяных хлопьев. Заправить кефиром по вкусу.

Что касается напитков, то на завтрак лучше пить зеленый чай, свежесжатый апельсиновый сок или чистую питьевую воду.